



ACTUALIDAD | Redacción | Actualitzat el 14/07/2017 a les 17:00

¡6 beneficios de bailar que quizá no sabías!





Mientras bailas haces deporte.



Tu cerebro trabaja cuando intentas recordar las coreografías.



Mejoras la coordinación y el equilibrio.



Te puede ayudar a desfogarte y expresarte.



Bailar te ayuda a eliminar el estrés y por lo tanto produce en ti una sensación de felicidad más duradera.



Corriges malas posturas, como podrían ser los dolores de espalda.